



「役者になろう！」介護講習会 9月6日 星ヶ峯福祉館にて

今回の講師は介護福祉士の福島勝子先生。とても気さくな方で、和気あいあいとした時間を過ごすことができました。



参加者は26名、その中で今も時々介護している方が1人、介護経験者が6人、将来介護をする可能性がある方と答えた方が4人いらっしゃいました。講師の先生も自らの経験をお話しされ、資料に基づいて説明して下さいました。その中で、介護される方に接する際の心構えとして「役者になること」という言葉が心に響きました。

介護する側は、どうしてもイライラしたり、ついつい怖い顔になったりしがちですが、病気によるのだと理解を示すことで、少しは気持ちが楽になり優しく接することができることを教わりました。心にゆとりをもって温かく「役者になりきって」接すれば、相手にも伝わる気がしました。

基本的な食生活は認知症やその他の病気の予防にも繋がり、特に塩分の摂取は1日6gの助言もありました。また、車いすを使っの移乗介助では、実技を行いながら介護される方もする方も楽な方法を解説してもらいました。

紙オムツの着け方、介護用のパジャマの選び方、脱ぐときは健側から、着るときは患側からの意味を表わす「脱健着患」という言葉は大事なメソッドを表す言葉のひとつとして心に残りました。自らの介護体験を語ってくださった方から「介護する側の精神衛生」についての講習会の要望も出されました。

最後に全員で「ボケない小唄」を歌いながら、両手足の左右ちがう動きをする(脳を健康に保つための体操)ではとても上手な方、悪戦苦闘する方もいらっしゃいました。

活発な意見交換も出来、とても実のある講習会となりました。

参加者より



校区運動会 10/13



文化祭 11/3



「非常炊き出し」「三角巾応急方法」11/20 星ヶ峯福祉館にて



星ヶ峯地域のあれこれ

● 編集後記 ●  
新年あけましておめでとうございます。冒頭の会長挨拶にもありましたが、令和二年はオリンピックイヤー。鹿児島でも大きなイベントが予定されていて、今からワクワクしています。少しでも何か関わりを見つけ、自分の目や耳、そして五感を使って楽しんでみたいですね。



● 吉原 勇さん ● 池田久美子さん ● 阿瀧濱光郎さん ● 永野みどりさん  
方々です。これから何卒よろしくお願ひ致します。

令和一年十一月三十日付けで四人の方々が退任され、次の方へバトンを渡されました。その中に会長を長年務められた中園隆さんも含まれます。皆さん本当にお世話になりました。

星ヶ峯地区民生委員・児童委員の交代



長寿あんしん相談センター星ヶ峯開設  
地域包括支援センター「長寿あんしん相談センター星ヶ峯」が三丁目(タイヨー近く)に8月5日開所されました。皆さまお気軽にご相談等連絡下さい。  
☎099-203-0400  
○相談時間…8時半～17時15分(土日祝・年末年始休)



星ヶ峯西校区社会福祉協議会会報

第45号

せせらぎ

令和2年1月20日  
発行・編集 広報部  
鹿児島市星ヶ峯4丁目18-6  
電話 265-6877

合い言葉は  
「わたしのまち  
あなたのまち  
みんなのまち星ヶ峯」

「星ヶ峯で迎える新春」

明けましておめでとうございます。

令和二年の始まりを如何お過ごしですか。今年も平和で穏やかな楽しい年であつたらいいですね。

さて、昨年は校区社協の各種行事に多くの方々に参加いただき、それぞれの立場で力添えを頂きましたことに対しまして、心よりお礼申し上げますとともに、本年も皆様と共に明るく住みよい星ヶ峯を目指して、ゆっくりと歩みを進めながら、充実した事業の推進に努めてまいりたいと思いますので、より一層ご協力をお願いいたします。

また、今年「星ヶ峯西小学校開校四十周年記念事業」をはじめ「東京オリンピック」や燃ゆる感動「かごしま国体第75回」「かごしま大会(第20回全国障害者スポーツ大会)」が開催されることから、多くの方々が鹿児島へ来られると思います。色々な機会をとらえて、星ヶ峯地域ならではの心のこもった「おもてなし」が出来ればいいですねー!!

今後、当校区も高齢化・少子化が益々進んでいくと思いますが、いま必要なことは人と人がお互いを思いやりながら忌憚なく語り合い、笑顔を絶やさず、小さな群れを作り、小さな目標をもって寛容な生きかたをすることが必要ではないかと思います。

校区社協も皆様からの様々なご意見に耳を傾けながら醸成を図り、私自身も共に終の棲家「星ヶ峯」で幾度かの新春を迎えてまいりたいと思います。

皆様のご健勝とご多幸をお祈りし新年のご挨拶とします。

◆◆子育てサロン・・・ほほえみ・・・◆◆

「子育ての今、子どものことばを育てる」



お月見団子の貼り絵作り

9月の子育てサロンは臨床心理士の先生をお招きして「ことばを育てる共感・共有」という題でお話を伺いました。

講師の小原さんは、ご自身も星ヶ峯にて子育て真っ最中で、前年までサロンにも通われていたそうです。サロンには、いろいろお世話くださる民生委員のベテラン母さん達もいますが、先生は現

在進行形の「子育ての今、子どものことばを育てる」をお話し下さいました。

『ことば』に限らず、参加者から日々朝夕のちょっとした困ったことや質問がありましたが「そうですねえ。」と、その方に共感しながらこたえて下さいました。

子どもが走り回りあばれてじっとしていない行動が心配なお母さん。反対に、静かでおとなしすぎるのが心配なお母さん。参加された方々は「みんなそうなんだ！独りで抱え込まなくていいのかも…」という気持ちになったのではないのでしょうか。

毎月、子育てサロンを楽しみにしているというお母さんは「近ごろ、子どもを叱ることが少なくなりました。」と側にいた民生委員さんに笑顔で話していました。

12月はクリスマス会、1月はぜんざい会、7月は七夕、10月は運動会といろいろ計画されています。子どもと一緒に様々な体験をするって、素敵なことですね。

皆さんも参加してみられませんか。



講師のお話し

見学者より

<これからの日程>

- 1月28日(火) 親子遊び・ぜんざい会
- 2月25日(火) 親子遊び・手形べったん
- 3月17日(火) 閉所式・親子遊び
- 4月21日(火) 開所式

<場所>

【星ヶ峯福祉館2階】  
10時～12時  
☎264-4416

<対象>

0歳から3歳までの  
お子さんとその保護者

※日程は都合により  
変更もあり

参加費は無料ですが、材料代・  
保険代として1家族200円  
(1年に1回)頂きます。

(連絡先)  
☎265-1790(肥田木)